

# Guía de práctica - Relación entre alimentación y salud

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Puntaje: \_\_\_\_\_

---

**1.**

¿Qué es la nutrición?

1. El acto de comer alimentos variados.
2. La producción de alimentos en el cuerpo.
3. El proceso de obtener y utilizar los nutrientes de los alimentos.
4. La eliminación de desechos del cuerpo.

**Respuesta correcta:**

**C.**

El proceso de obtener y utilizar los nutrientes de los alimentos.

**2.**

¿Cuál de los siguientes es un macronutriente?

1. Proteína
2. Vitamina C
3. Hierro

**Respuesta correcta:**

**A.**

Proteína

**3.**

¿Cuál de estos es un hábito alimentario saludable?

1. Saltarse el desayuno regularmente
2. Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día
3. Comer alimentos fritos diariamente
4. Beber refrescos azucarados en cada comida

**Respuesta correcta:**

**B.**

Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día

**4.**

La deficiencia de vitamina C puede causar:

1. Raquitismo
2. Escorbuto
3. Anemia

**Respuesta correcta:**

**B.**

Escorbuto

**5.**

La deficiencia de vitamina \_\_\_\_ causa raquitismo en los niños.

Respuesta: \_\_\_\_\_

**Respuesta correcta:**

D

**6.**

¿Cuál de estos alimentos es una buena fuente de fibra dietética?

1. Carne de res
2. Queso
3. Pescado blanco
4. Manzana con piel

**Respuesta correcta:**

**D.**

Manzana con piel

**7.**

El consumo excesivo de sodio se asocia con:

1. Debilitamiento de los huesos
2. Mejora de la función renal
3. Aumento de la presión arterial

**Respuesta correcta:**

**C.**

Aumento de la presión arterial

**8.**

Si una porción de nueces tiene 150 calorías, ¿cuántas calorías tienen 3 porciones?

Respuesta: \_\_\_\_\_

**Respuesta correcta:**

450

**9.**

¿Cuál es el primer paso en el proceso de digestión?

1. Masticación en la boca
2. Absorción en el intestino
3. Mezcla en el estómago
4. Secreción de bilis

**Respuesta correcta:**

**A.**

Masticación en la boca

**10.**

¿Cuál de los siguientes NO es un micronutriente?

1. Vitamina A
2. Calcio
3. Carbohidrato
4. Hierro

**Respuesta correcta:**

**C.**

Carbohidrato

**11.**

Una hidratación adecuada es importante para:

1. Aumentar la grasa corporal
2. Mantener la temperatura corporal
3. Reducir la masa muscular

**Respuesta correcta:**

**B.**

Mantener la temperatura corporal

**12.**

Una dieta alta en grasas saturadas puede aumentar el riesgo de:

1. Deshidratación
2. Enfermedades cardiovasculares
3. Deficiencia de vitaminas
4. Hipoglucemia

**Respuesta correcta:**

**B.**

Enfermedades cardiovasculares

**13.**

¿Cuál de estos es un ejemplo de proteína completa?

1. Huevo
2. Arroz
3. Lechuga

**Respuesta correcta:**

**A.**

Huevo

**14.**

Según las recomendaciones generales, un adulto sedentario necesita aproximadamente \_\_\_ gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

Respuesta: \_\_\_\_\_

**Respuesta correcta:**

0.8

**15.**

El consumo de azúcares simples en exceso puede provocar:

1. Aumento sostenido de energía
2. Mejora de la concentración
3. Reducción del apetito
4. Picos de energía seguidos de fatiga

**Respuesta correcta:**

**D.**

Picos de energía seguidos de fatiga

**16.**

¿Cuál de estos alimentos tiene mayor densidad nutricional?

1. Espinacas
2. Galletas azucaradas
3. Refresco

**Respuesta correcta:**

**A.**

Espinacas

**17.**

El índice glucémico mide:

1. La cantidad de glucosa en un alimento
2. El contenido de fibra de un alimento
3. La rapidez con que un alimento eleva la glucosa en sangre
4. El nivel de insulina en la sangre

**Respuesta correcta:**

**C.**

La rapidez con que un alimento eleva la glucosa en sangre

**18.**

La función principal de los carbohidratos en el cuerpo es \_\_\_\_.

Respuesta: \_\_\_\_\_

**Respuesta correcta:**

**19.**

Una persona que presenta cansancio y debilidad muscular podría tener deficiencia de:

1. Vitamina D
2. Calcio
3. Hierro

**Respuesta correcta:**

**C.**

Hierro

**20.**

¿Qué es la termogénesis inducida por la dieta?

1. La producción de calor por el cuerpo al hacer ejercicio
2. El aumento del gasto energético después de comer
3. La pérdida de calor al sudar
4. La conversión de alimentos en grasa corporal

**Respuesta correcta:**

**B.**

El aumento del gasto energético después de comer

## Respuestas

1. **C.**

El proceso de obtener y utilizar los nutrientes de los alimentos.

2. **A.**

Proteína

3. **B.**

Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día

4. **B.**

Escorbuto

5. **D.**

6. **D.**

Manzana con piel

7. **C.**

Aumento de la presión arterial

8. 450

9. **A.**

Masticación en la boca

10. **C.**

Carbohidrato

11. **B.**

Mantener la temperatura corporal

12. **B.**

Enfermedades cardiovasculares

13. **A.**

Huevo

14. 0.8

15. **D.**

Picos de energía seguidos de fatiga

16. **A.**

Espinacas

17. **C.**

La rapidez con que un alimento eleva la glucosa en sangre

18. **C.**

Hierro

20. **B.**

El aumento del gasto energético después de comer